

自らの力で心も体もリラックス

自力整体を体験しよう！！

私たちの仕事は事務作業が主なので、丸一日机に座ってパソコンとにらめっこ・・・なんて
いろいろなことで心と体にストレスが溜まっていませんか？
なので、たまには体を動かして、心と体をリフレッシュしましょう。
今度の企画はヨガとも違う『自力整体』です。
組合員も組合員でない方も、どなたでも参加OKです。

ナビゲーター：佐藤みきさん

注*ナビゲーターとは自力整体のインストラクターのことです。

日時：6月22日(水) 18:30集合→18:45開始(予定)

場所：文京区 男女平等センター 和室

東京都文京区本郷4-8-3 本郷真砂アーバンハイツ1F

参加費：500円

*自力整体体験後に軽食とお茶で交流会も行います。

注意事項 食事はしないで来て下さい
持ち物
ヨガマットか大きめのバスタオル
1メートルくらいのタオル
服装はTシャツとトレパン(ジャージ)

申込書

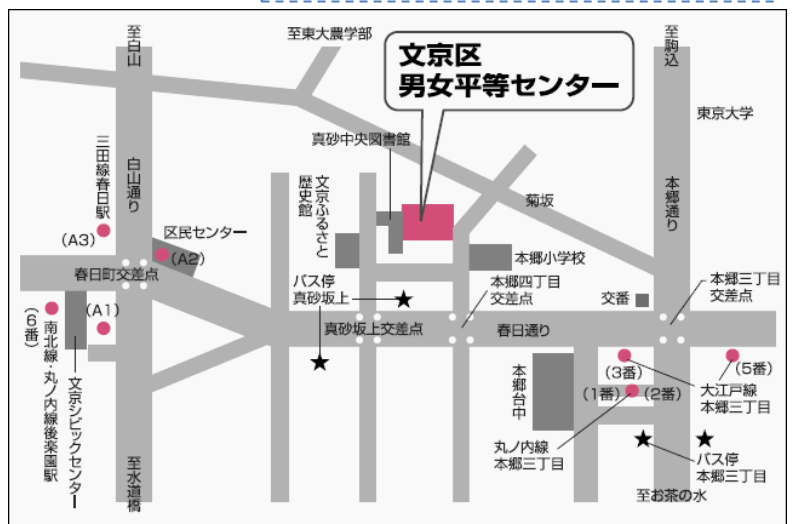
女性部長 佐瀬宛

FAX03-3580-5465

Mail : katsura.sase@gmail.com

お名前

連絡先(電話かメールアドレス)



自力整体とは、筋肉や関節の緊張からくる汚れた疲労物質を回収するために、縮んでいる筋肉に、自分で体重をかけて、指圧したり、ねじったり、伸ばしたり、揺すったりして、筋肉や関節をクリーニングすることです。これにより自分の体を調整し、血行を良くしたり、疲労を回復します。

自力整体のHP⇒<http://jirikiseitai.jp/index.html>

連絡先：法律会計特許一般労働組合 女性部
<http://www.5a.biglobe.ne.jp/~houkairo>
女性部長 佐瀬 090-3503-9831
(日比谷シティ法律事務所 03-3580-5460)